

## アストロセラピー・アストロリトリートの可能性についての考察

○縣 秀彦<sup>1</sup> (1.国立天文台)

星空観望やプラネタリウム鑑賞等といった天文・宇宙に親しむ活動は、個人や社会の幸福実現にどう寄与していけるのだろうか？ 予備調査として星空による行動変容理解のため、COVID-19感染症対策に迫られる医療機関に対し、星空ポスターを配布しどのような反応が見られるか調査した（縣ほか,2021）。その結果、星空を見る体験（またはその疑似体験）では、特に癒しの効果が期待されることが分かった。

一方、近年の心理学及び脳科学研究では、星空を見ること等の驚きの体験は、**Awe**というWonderよりも強い感情を引き起こし、向社会的な行動を引き起こす場合があると予想している（例えば、Piff et.al.,2015）。ここでは、Aweを「何か素晴らしいもの、理解できないもの、崇高なものに直面したときの直接的かつ初期の経験や感情」と定義する。本研究では、Awe体験によるストレス軽減や他者への思いやりの向上、すなわち個人と社会の**ウェルビーイング**実現のための一助として、**アストロセラピー**および**アストロリトリート**の可能性とその効果を考察する。

リトリート（Retreat）とは、仕事や日常の生活から一時的に離れ、本来の自分に戻る活動や時間を指す。セラピー（Therapy）とは、一般に心や身体の不調を改善し、健康な状態へとサポートする療法・治療を指すが、予防医学としての行為も含まれる。そこで、本研究では、星空を実際に眺める行為から得られるセラピー効果（星空セラピー）を含む天文・宇宙に関してのさまざまな行為から得られるセラピー効果をアストロセラピーと定義し、天体観望会や、プラネタリウム等の鑑賞を通じて、心が癒される効果をさらに詳しく検証し、セラピー効果の高い実施方法を検討するものである。一方、ケアを必要とする人のみならず安定してる人も含めて効果や行動変容を調査する場合は、アストロリトリートと呼ぶこととする。

具体的には、**マインドフルネス**の要素を工夫し、さまざまパターンを取り入れて観望会やプラネタリウム番組を実施し、(1)生理学指標による評価、(2)質問紙法等による心理的指標による評価を実施するとともに、(3)すでに天文コミュニティが経験してきた事例収集も行う予定である。効果の持続性を調べるため可能であれば(4)天文クラブや天文同好会におけるコホート調査も実施したい。